



[Spanish](#)

PLAN DE TRABAJO PARA LA PROTECCION CONTRA CAIDAS – MUESTRA NUMERO UNO INSTRUCCIONES

De acuerdo con las reglas de WISHA y el Departamento de Labor e Industrias, el plan de trabajo escrito para la protección contra las caídas debe de ser desarrollado por cada patrón para cada sitio de trabajo en donde riesgos de caídas de 10 pies de altura o más existen. **El plan debe de ser específico para cada sitio de trabajo.**

ESTE PLAN DE TRABAJO TIENE QUE ESTAR DISPONIBLE EN EL SITIO DE TRABAJO PARA SU INSPECCION.

Adjunto encontrará un plan de trabajo para la protección contra caídas el cual puede ser completado por cada patrón que tenga empleados expuestos a caídas arriba de 10 pies de altura. Los siguientes pasos le ayudarán a completar su plan. (**RECUERDE: USTED DEBE DE MODIFICAR ESTA MUESTRA DE ACUERDO CON SUS REQUISITOS PARTICULARES**)

1. COMPLETE LA INFORMACION ESPECIFICA DEL TRABAJO.

Nombre de la Compañía:

Nombre del Trabajo:

Fecha:

Dirección del lugar de trabajo:

Ciudad:

Mayordomo de la Obra:

Teléfono del sitio de trabajo:

2. RIESGOS DE CAIDAS EN EL AREA DE TRABAJO

INCLUYA LA LOCALIZACION Y LAS DIMENSIONES DE LOS RIESGOS

Hueco del elevador:

Andamio arriba de 10 pies de altura:

Andamio Exterior:

Andamio bajo 10 pies de altura:

Elevador de Grúa:

Elevador de Tijera:

Borde de Avanzamiento (Leading Edge):

Escalera:

Línea estática exterior:

Apertura de ventana:

Borde del perímetro:

Altura del alero del techo:

Andamio rodante:

Dimensiones del perímetro del techo:

Otros riesgos de caídas en el área de trabajo:

3. METODO PARA LA DETENCION O LA RESTRICCION DE LAS CAIDAS

(Para el equipo de protección contra caídas, incluya información tal como la del fabricante etc.)

Arnés de cuerpo completo (Full body harness):

Cinturón de cuerpo "Solamente para restricción"
(Body belt):

Línea de seguridad (Lanyard):

Cuerda de seguridad vertical (Dropline):

Cuerda ajustable de seguridad (Lifeline):

Línea de restricción (Restraint line):

Cuerda ajustable de seguridad horizontal
(Horizontal lifeline):

Nudo agarrador/recorredor de cuerda (Rope
grab):

Dispositivo para la desaceleración (Deceleration
device):

Línea de seguridad con absorción de choque
(Shock absorbing lanyard):

Ganchos con aseguramiento y bloque
automático (Locking snap hooks):

Redes de seguridad
(Safety nets):

Barandales de protección (Guard rails):

Puntos de anclaje (Anchorage points):

Plataforma de retén
(Catch platform):

Plataforma del andamio
(Scaffolding platform):

Monitor de seguridad
(Safety monitor):

Nombre del monitor de seguridad, si es
utilizado:

Otros:

4. PROCEDIMIENTOS PARA EL MONTAJE, MANTENIMIENTO, INSPECCION, Y DESMONTAJE

El montaje y desmontaje de todo equipo será hecho según los procedimientos recomendados por los fabricantes. (Incluya las copias de las especificaciones del fabricante en cada uno de los equipos que serán usados.)

Describe los diferentes tipos de equipo que serán usados durante el trabajo:

Según como se indique en el paquete de entrenamiento del empleado, una inspección visual de todo el equipo de seguridad deberá de ser hecha diariamente o antes de cada uso. El equipo defectuoso deberá de marcarse con una etiqueta y ser removido del uso inmediatamente. Las recomendaciones del fabricante para el mantenimiento y la inspección del equipo tendrán que ser seguidas.

5. MANIPULACION, ALMACENAJE, Y EL ASEGURAMIENTO DE HERRAMIENTAS Y MATERIAL.

Tablas de pie (Toe boards), serán instaladas en todos los andamios para prevenir la caída de herramientas y equipo.

Otros tipos de manipulación, almacenaje y aseguramiento en particular se incluyen a continuación:

6. PROTECCION POR ENCIMA DE LA CABEZA

Cascos de seguridad son requeridos en todos los sitios de trabajo con la excepción de lugares que no tienen ninguna exposición a riesgos por encima de la cabeza. Cartelones de advertencia serán instalados para prevenir los riesgos existentes cuando estos estén presentes. En algunos casos, redes para retener escombros pueden ser utilizadas si las condiciones requieren tener una protección adicional.

La protección adicional por encima de la cabeza incluirá:

Las tablas de pie (por lo menos de 4 pulgadas de altura) serán instaladas a lo largo del borde de las superficies del andamio y de las superficies en donde se camina con la distancia suficiente para proteger a los trabajadores de abajo. Cuando las herramientas, el equipo o materiales se encuentran apilados más arriba de la altura de las tablas de pie (toe boards), un revestimiento de madera o algún otro protector será instalado para proteger a los trabajadores de abajo.

7. RESCATE DE TRABAJADORES LESIONADOS

Los procedimientos normales de primeros auxilios se deben realizar según como se presente la situación. Si se puede entrar en el área con seguridad, los primeros auxilios deberán de ser ejecutados por el capataz o por alguna otra persona certificada.

Actúe y llame al los Servicios de Emergencia – **911** (en donde sean disponibles)

Localización del teléfono:

Localización del botiquín de primeros auxilios:

Localización del Elevador:

Localización de la Grúa:

Otros: _____ Localización: _____

Consideraciones para el rescate. Cuando los sistemas personales para la detención de caídas son utilizados, el patrón debe de asegurarse que en el caso que ocurriera una caída, los trabajadores puedan ser rescatados prontamente o que puedan rescatarse por sí mismos. La disponibilidad del personal de rescate, escaleras, u otro equipo de rescate deberá de ser evaluado. En algunas situaciones es aconsejable que el equipo contra caídas para los empleados que permite el auto rescate después de una caída, también tenga dispositivos con capacidad para descender al suelo.

Describa los métodos que se utilizarán para el rescate de trabajadores lastimados.

8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO E INSTRUCCION

A todos los empleados nuevos, se les darán instrucciones en el uso apropiado de los dispositivos para la protección contra la caída antes de comenzar el trabajo. Firmarán una forma indicando que les han dado esta información. Esta forma será parte del archivo personal del empleado.

El plan de trabajo escrito para la protección contra las caídas será repasado antes de que el trabajo comience en el sitio de trabajo. **Los empleados presentes firmarán en la tabla siguiente.** El uso del equipo para la protección contra las caídas será repasado regularmente durante las reuniones semanales de seguridad.

Fecha: _____

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mayordomo o superintendente del trabajo: _____

Antes de permitir que los empleados entren a las áreas en donde los riesgos de caídas existan, deberán de ser entrenados con los requisitos del plan de trabajo para la protección contra las caídas.

Las inspecciones de los dispositivos y sistemas contra caídas deberán de hacerse para asegurar el cumplimiento con la ley del estado de Washington WAC 296-155-24510.

PLAN DE TRABAJO PARA LA PROTECCION CONTRA CAIDAS – MUESTRA NUMERO DOS INSTRUCCIONES

¿Porqué necesita un plan de trabajo para la protección contra las caídas?

Las caídas de superficies altas, es la causa principal de las lesiones en la industria de la construcción. Los reglamentos de WISHA le requieren evaluar sus obras de construcción para identificar los riesgos de caídas.

Después de haber identificado los riesgos de caídas, deberá eliminarlos o controlarlos.

Si riesgos de caídas de 10 pies de altura o más existen, usted deberá de proporcionar un plan de trabajo por escrito que identifique lo siguiente:

- Todos los riesgos de caídas en el área de trabajo
- Los métodos que usted y sus empleados utilizarán para eliminar y controlar esos riesgos.
- Los procedimientos correctos para el montaje, el mantenimiento, la inspección, y el desmontaje de los sistemas de protección contra caídas que se van a utilizar.
- Los procedimientos correctos para dirigir el almacenaje y el aseguramiento de las herramientas y materiales.
- El método para proporcionar protección por encima de la cabeza.
- El método de rescate rápido y seguro para los trabajadores lesionados.
- Los métodos de entrenamiento para los empleados que trabajan en el sitio de trabajo.
- El plan de trabajo para la protección contra caídas tiene que ser específico con respecto al sitio de trabajo.

- El plan de trabajo para la protección contra caídas tiene que estar disponible en el sitio de trabajo para su revisión.

La documentación del entrenamiento tiene que estar disponible en el sitio de trabajo para su revisión.

¿Cómo escribo el plan?

Para asistirle, use el plan modelo adjunto.

Tenga a un “**empleado competente**” que pueda completar cada plan modelo para cada sitio de trabajo. Modifique el plan modelo como sea necesario añadiendo o quitando información que no sea necesaria.

AVISO: La forma del plan y los planes individuales de cada sitio de trabajo, tienen que describir exactamente las condiciones de las obras y los métodos que usted utilizará. El inspector del departamento de Labor e Industrias, además de asegurarse que su plan tenga todos los elementos requeridos, determinará si en realidad los esta siguiendo. ¡Si por alguna razón usted no siguiera estos reglamentos, usted podría llegar a recibir una citación y una multa monetaria!

Plan de Trabajo para la Protección Contra Caídas

Tabla de trabajo para la identificación de riesgos y para la selección del método de protección.

En la tabla siguiente, identifique cada uno de los riesgos de caídas de mas de 10 pies de altura que existen o existirán durante este proyecto de construcción, después seleccione los métodos de protección en las opciones identificadas en la tabla siguiente.

√	Tipo de peligro	Localización General	Método de protección contra las caídas	Método de protección por encima de la cabeza.
	Techo con inclinación de > 4/12			
	Techo con inclinación de < 4/12			
	Aperturas de tragaluces			
	Aperturas en el Techo			
	Aperturas en el Piso			
	Aperturas de Ventanas			
	Pisos con aperturas laterales			
	Cubiertas de piso			
	Balcones			

	Borde de Avanzamiento (Leading edge)			
	Trabajando desde el Andamio			
	Trabajando desde el elevador móvil			
	Trabajando de la escalera			
	Bordes de Excavación			
	Caídas de nivel			
	Otras _____			

Métodos de protección contra caídas:

Seleccione un método para la protección contra las caídas en la lista que sigue para cada riesgo identificado anteriormente. El montaje y la implementación de las instrucciones para los métodos usados, están localizados en otra parte de este documento.

Barandales Normales (Standard Guardrails)

Arnés para la detención de las caídas (Fall Arrest Harness)

Arnés o cinturón para la restricción de la caída (Fall Restraint Harness/Belt)

Sistema con línea de advertencia (Warning Line System)

Red de seguridad (Safety Net)

Cubierta o Escotilla (cover or Hatch)

Línea de Advertencia y Monitor de Seguridad (Warning Line and Safety Monitor)

Cinturón de colocación (Positioning Belt)

Otros:

Métodos para la protección de riesgos por encima de la cabeza:

Para cada riesgo por encima de la cabeza identificado anteriormente, especifique el Método(s) de protección para los trabajadores que se encuentren debajo. Refiérase a la sección de “**protección por encima de la cabeza**” de este plan para cualquier instrucción de instalación en particular.

Cascos Requeridos

Barreras de pantalla en los barandales.

Cartelones para riesgos por encima de la cabeza

Barricada para controlar el acceso al área

Redes para Descombros

Otros:

Tablas de pie en el piso de los barandales (Toe boards on Guardrails)

Otros:

Plan de Trabajo para la Protección Contra Caídas

Montaje y mantenimiento del sistema de protección contra caídas

Los sistemas de protección contra las caídas serán montados y mantenidos siguiendo las instrucciones del fabricante. Una copia de esas instrucciones se mantendrá disponible en el sitio de trabajo como referencia. Cualquier sistema de protección contra las caídas que se este usando, tendrá que seguir los reglamentos de **WISHA** como esta explicado en el **WAC 296-155 Parte C-1**. Las instrucciones para el montaje y el mantenimiento en este sitio de trabajo que son únicas con respecto a los componentes, colocación de los sistemas, puntos de anclaje, áreas en donde los sistemas se encuentran expuestos a daños, etc., se especificarán a continuación.

Los Barandales normales tienen que (Standard guardrails):

- ser de 39” a 45” pulgadas de altura, con una barra superior, una intermedia y una tabla de pie (Toe board) en el piso.
- tener en la barra superior la capacidad de soportar 200 libras de presión aplicada en cualquier dirección.
- no tener una desviación significativa.
- ser inspeccionados regularmente contra componentes dañados o que falten.

Aviso: El barandal no protegerá a personas que se encuentren arriba de escaleras, cajas, o en otros niveles superiores.

Material usado para los postes:

Material usado para los barandales y barras:

Espacio entre los postes
(8 pies máximo):

Método de anclaje:

Otras

Instrucciones: _____

Arnés para la Detención de las Caídas (Fall Arrest Harness):

- Debe de tener puntos de anclaje capaces de soportar un choque de 5000 libras a menos que el arnés tenga un dispositivo de desaceleración que límite la caída a 2 pies, en tal caso un punto de anclaje de 3000 libras de soporte podrá ser utilizado.
- Una caída libre no puede exceder 6 pies.
- Durante una caída no se deberá de hacer contacto con el nivel inferior.
- Las cuerdas ajustables de seguridad se deben colocar o proteger de una manera que prevenga los daños de abrasión.
- Los ganchos con aseguramiento automático no se pueden conectar uno con el otro, ni estar conectados entre el tejido del arnés.
- Inspeccione los componentes contra deformaciones, desgaste, y el moho.

Lista de los componentes del Sistema:

Punto de anclaje en este sitio de trabajo:

¿Se encuentra el Bosquejo con la configuración y la colocación adjunto?

Si _____ No _____

Otras Instrucciones:

Cinturón de Colocación (Positioning belt):

- Los empleados no deben de tener un riesgo de caída de más de 2 pies.
- El anclaje tiene que poder sostener 4 veces la carga prevista.
- Los ganchos con aseguramiento automático no se pueden conectar uno con el otro o entre el tejido del cinturón.

Lista de los componentes del Sistema:

Punto de anclaje en este sitio de trabajo:

Otras Instrucciones:

Plan de Trabajo para la Protección Contra Caídas

Arnés o Cinturón para la Restricción de las Caídas (Fall Restraint Harness/Belt):

Puntos de anclaje:

- Deben de soportar 4 veces la carga prevista.
- ***Siempre*** deben de prevenir una caída libre de la superficie de trabajo. (Varios puntos de anclaje pueden llegar a ser necesarios para poder alcanzar este requisito.)
- Inspeccione los componentes contra deformaciones, desgaste, o el moho.

Lista de los componentes del Sistema:

Punto de anclaje en este sitio de trabajo:

¿Se encuentra el Bosquejo con la configuración y la colocación adjunto?

Si _____ No _____

Otras Instrucciones:

Las Redes de Seguridad tienen que:

- ser instaladas no más de 30 pies verticalmente bajo la superficie de trabajo.
- ser extendidas hacia fuera de la proyección más externa de la superficie de trabajo según como se indica a continuación.
- ser aprobadas o certificadas para aguantar la caída de un objeto de 400 libras desde la superficie de trabajo más alta.
- no exceder 36 pulgadas cuadradas en cualquier punto del tejido de la malla con una apertura no más grande de 6 pulgadas de lado a lado.
- inspeccionar semanalmente el equipo contra el moho, desgaste y otros daños. Remueva objetos ajenos a la red lo mas pronto posible.
- *En caso de que alguna persona se cayera en la red, esta deberá de librar superficies inferiores.*

Lista de los componentes del Sistema:

Punto de anclaje en este sitio de trabajo:

Distancia máxima de caída de la superficie de trabajo a la red: _____ Pies.

Marque la distancia vertical del nivel de trabajo al plano horizontal de la red

Mínima Distancia horizontal requerida del borde externo de la red a la proyección más externa de la superficie de trabajo

____ Hasta 5 Pies

____ de 5 a 10 Pies

____ de más de 10 Pies

08 Pies

10 Pies

13 Pies

¿Se encuentra el Bosquejo con la configuración y la colocación adjunto?

Si _____ No _____

Otras Instrucciones:

Las cubiertas o portillas tienen que:

- Poder aguantar dos veces al peso de los empleados y del equipo que pudiera estar sobre de ellas al mismo tiempo, ó dos veces la carga máxima del eje del vehículo más grande que los pudiera cruzar.
- Asegurarse para prevenir un accidente de dislocación.
- Estar marcadas con la palabra “Cubierta” u “Orificio”.

Material usado:

Otras Instrucciones:

Plan de Trabajo para la Protección Contra Caídas

Los sistemas de líneas de advertencia tienen que:

- Bloquear todo el acceso a lugares con riesgos de caídas en el área de trabajo.
- Estar colocados 6 pies del borde.
- Estar hechos de cuerda, alambre o cadena y tener de 39” a 45” de altura.
- Estar abanderados cada 6 pies de distancia.
- Estar sujetos en puntales de tal manera que al jalar en una sección no tomará la holgura en las otras secciones.
- Tener puntales que puedan aguantar una fuerza de 16 libras aplicada horizontalmente a 30 pulgadas de altura.

Lista de los componentes del Sistema:

¿Se encuentra el Bosquejo con la configuración y la colocación adjunto?

Si _____ No _____

Otras Instrucciones:

Las zonas con acceso controlado tienen que:

Cumplir con los requisitos del sistema de “líneas de advertencia” que han sido descritos anteriormente, estar entre 6 y 25 pies del borde y además tener lo siguiente cuando los empleados se encuentran trabajando entre el borde y la línea de advertencia (“zona de control”).

- Tener a una persona competente designada como “Monitor” el cuál va a:
- Usar un chaleco de alta-visibilidad marcado con el nombre de “Monitor”.
- Estar a un alcance visual y vocal a los empleados en la zona de control.
- Estar en la misma superficie de trabajo.
- No tener ningún otro deber más que el de observar y dirigir a los empleados con respecto a los riesgos de caídas.
- Tener 8 empleados como máximo trabajando en la zona de control (estos también usarán chalecos de alta-visibilidad los que los diferenciarán del monitor)

Este sistema no debe de ser utilizado en condiciones atmosféricas adversas tales como nieve, lluvia, viento fuerte, o durante la oscuridad.

Monitor(es):

Empleados en la Zona de Control:

Otros Sistemas para la protección contra Caídas:

Proporcione una descripción de cómo el sistema va a ser montado, desmontado, operado, inspeccionado, y mantenido incluyendo las especificaciones de los materiales que serán usados para su construcción:

Plan de Trabajo para la Protección Contra Caídas

Emergencias y Lastimaduras:

Empleado(s) Entrenados en Primeros Auxilios en el Lugar de Trabajo:

Nombre:

Titulo u Oficio:

Nombre:

Titulo u Oficio:

Localización del Botiquín de Primeros Auxilios:

Instalación Medica más Cercana:

Números Telefónicos para los Servicios de Emergencia más cercanos:

Médico:

Bomberos:

Policía:

Localización del Teléfono más Cercano:

Si algún miembro de los trabajadores se llegara a lastimar en alguna parte alta, el supervisor evaluará la condición del trabajador y administrará los primeros auxilios. Los servicios de emergencia se llamaran según sea necesario. Si el empleado lastimado no se puede bajar al nivel del suelo por si mismo, los servicios de emergencia lo bajarán. El equipo siguiente está disponible en el sitio de trabajo para poder ayudar a bajar al trabajador lastimado:

Entrenamiento del Empleado:

Todos los empleados han sido instruidos con las provisiones de este plan y también han sido entrenados en el uso apropiado del equipo para la protección contra caídas que les es proveído. Al firmar este documento, los empleados reconocen que entienden el plan y han sido entrenados en el uso del equipo.

Nombre:	Firma:	Fecha:

La firma de la persona competente verifica que el análisis de los riesgos ha sido hecho, que a los empleados se les ha informado de las provisiones del plan, y que los empleados han recibido entrenamiento en uso de los sistemas de protección contra caídas que se están usando:

Nombre:	Firma:	Fecha:

[Vuelva Arriba](#)